Kesehatan merupakan nikmat yang tidak dapat dinilai dengan harta benda. Untuk menjaga kesehatan, tubuh perlu diberikan kesempatan untuk istirahat. Puasa, yang mensyaratkan pelakunya untuk tidak makan, minum, dan melakukan perbuatan-perbuatan lain yang membatalkan puasa dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani pelakunya.

Puasa dapat mencegah penyakit yang timbul karena pola makan yang berlebihan. Makanan yang berlebihan gizi belum tentu baik untuk kesehatan, karena overnutrisi dapat mengakibatkan kegemukan yang dapat menimbulkan penyakit degeneratif, seperti kolesterol dan trigliserida tinggi, jantung koroner, kencing manis, dan lain-lain.
Pengaruh mekanisme puasa terhadap kesehatan jasmani meliputi berbagai aspek, diantaranya yaitu :

- Memberikan kesempatan istirahat kepada alat pencernaan. Pada hari-hari ketika tidak sedang berpuasa, alat pencernaan di dalam tubuh bekerja keras, oleh karena itu sudah sepantasnya alat pencernaan diberi istirahat
- membersihkan tubuh dari racun & kotoran (detoksifikasi). Puasa merupakan terapi detoksifikasi yang paling tua. Dengan puasa, berarti membatasi kalori yang masuk dalam tubuh kita sehingga menghasilkan enzim antioksidan yang dapat membersihkan zat-zat yang bersifat racun dari dalam tubuh
- menambah jumlah sel darah putih sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh
- menyeimbangkan kadar asam dan basa dalam tubuh
- memblokir makanan untuk bakteri, virus, dan sel kanker
- mendorong terjadinya pergantian sel-sel tubuh yang rusak dengan yamng baru (peremajaan)
- meningkatkan daya serap makanan, memperbaiki fungsi hormon & meningkatkan fungsi organ tubuh

Ibadah puasa mengandung banyak hikmah, salah satu hikmah puasa yaitu dapat membantu usaha terhadap pencegahan dan penyembuhan penyakit, antara lain yaitu :

- menurunkan kolesterol dan trigliserida tinggi,
- menurunkan berat badan dan mencegah obesitas (kegemukan),
- mengurangi risiko kencing manis (diabetes mellitus) tipe II
- menurunkan tekanan darah tinggi,
- mencegah pengerasan pembuluh darah,
- mencegah gangguan jantung dan stroke
- pada umumnya maag yang fungsional akan membaik karena puasa

- meningkatkan kuantitas dan kualitas sperma

Makanan Sehat untuk Berpuasa

Disunahkan agar berbuka puasa diawali dengan makan buah kurma, atau dengan buah-buahan dan minuman yang manis seperti madu. Ajaran ini mengandung makna kesehatan karena buah-buahan dan minuman yang manis merupakan bahan bakar siap pakai yang dapat segera diserap oleh tubuh untuk memulihkan tenaga setelah seharian tubuh tidak disuplai oleh makanan dan minuman.

Glukosa yang terkandung di dalam buah-buahan dan minuman yang manis merupakan sumber energi utama yang dapat menggerakkan susunan saraf pusat. Glukosa efektif dibutuhkan ketika tubuh memerlukan masukan energi yang diperlukannya. Namun pada penderita kencing manis (diabetes mellitus) harus berhati-hati, jangan mengkonsumsi makanan dan minuman manis yang berlebihan. Penderita kencing manis harus menghindarkan kadar glukosa darah terlalu tinggi (hiperglikemia) atau terlalu rendah.

Seperti halnya sarapan, sahur amat perlu untuk mengimbangi zat gizi yang tak diperoleh tubuh selama sehari berpuasa. Anjuran sahur bukan semata-mata untuk mendapatkan tenaga yang prima selama menunaikan ibadah puasa, melainkan juga mengandung makna bahwa puasa perlu persiapan agar selama berpuasa produktivitas kerja dan aktivitas sehari-hari tidak terganggu. Sebaiknya makanan untuk sahur dipilih yang mengandung serat dan berkuah seperti sayur dan buah-buahan karena dapat mengurangi rasa lapar dan haus.

Pada waktu buka puasa dan sahur suplai gizi perlu diusahakan memenuhi unsur-unsur yang dibutuhkan tubuh, meliputi enam jenis zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Makan yang seimbang baik dalam porsi maupun gizi akan mempengaruhi susunan saraf pusat dan kondisi biokimia tubuh.

Pada beberapa orang, pada saat puasa mempunyai keluhan seperti merasa lemas dan lesu atau stamina menurun, juga gangguan pencernaan. Beberapa bahan pangan tertentu dapat digunakan untuk mengantisipasi keluhan pada saat berpuasa. Berikut beberapa bahan atau makanan dan minuman sehat untuk berpuasa agar tetap fit, sehat dan segar.